

# Grijze en donkere wolken

Een holistische kijk op veel voorkomende gezondheidsproblemen



**Auteur:** Wilma Meuwissen

**Redactie:** Joyce Staneke-Meuwissen

**Omslag en illustraties:** Joyce Staneke-Meuwissen

**Uitgever:** Brave new books

**ISBN: 9789464923650**

**1e druk, 2024**

[www.pantarei-chi.nl](http://www.pantarei-chi.nl)



## **Disclaimer**

De informatie die in dit boek wordt gegeven is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van een reguliere medische diagnose en /of behandeling.

De auteur is een grote voorstander van samenwerking tussen conventionele/academische geneeskunde en CAM-therapieën.

Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen, of zoek een goed gekwalificeerd CAM- arts /- therapeut op.

Bespreek eventuele acties die je op grond van de informatie in dit boek wilt nemen met je behandelende arts / CAM-therapeut.

Noch de auteur van dit boek, noch de uitgever, genoemde schrijvers, of therapeuten/ artsen kunnen verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het uitvoeren van de in dit boek beschreven aanvullende mogelijkheden of die van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.



# Inhoud

Voorwoord.....	i
Hoe zijn o.a. depressie en Alzheimer op mijn pad gekomen?.....	1
Generatie en familie trauma's .....	1
Proactief zijn of preventieve maatregelen nemen?.....	3
Oorzaken dementie - Academische geneeskunde versus Natuurgeneeskunde.....	3
Laagdrempelige ontstekingen in de hersenen.....	4
Wat zeggen CAM-therapieën (Complementary and Additive Medicine).....	5
Op zoek naar het kernprobleem.....	5
1. Kernprobleem: Vermoeidheid.....	6
Uitgelicht: Depressie .....	6
Hart en vaatziekten.....	7
Oxidatieve stress .....	7
Wat zou je zelf kunnen doen aan je vermoeidheid? .....	9
2. Kernprobleem: Trauma, ongemerkt opgelopen, klein of groot .....	10
Cerebrale imprints .....	10
Wat kun je zelf doen aan trauma met o.a. EFT? .....	10
Wat is EFT? - Emotional freedom techniek.....	11
3. Kernprobleem: Rouwverwerking .....	14
Wat zou je zelf kunnen doen aan rouwverwerking?.....	15
4. Kernprobleem: Stress .....	16
Wat zou je zelf kunnen doen aan stress vermindering?.....	16
5. Kernprobleem: Verslaafd aan extremen .....	17
Wat kun je zelf doen als je merkt dat je neigt naar extremen? .....	17
6. Kernprobleem: Slapen.....	19
Slaapapneu .....	19
Snurken.....	20
Verstopte neus of slecht door je neus kunnen ademen .....	21
De klok en het slaapritme, bekeken vanuit de Chinese acupunctuur .....	23

Lymfesysteem .....	26
Autisme en voeding.....	30
Alzheimer en diabetes mellitus .....	32
Bloedgroepen .....	32
Wat kun je doen aan je voeding om jezelf ondersteunen? .....	33
7. Kernprobleem: Chronische pijnen.....	35
Wat kun je zelf doen aan de chronische pijn? .....	37
Mijn reis tot Gezondheidstherapeut.....	38
Mijn kennismaking met Reiki .....	38
Mijn eigen Reiki eerste graad ervaring .....	38
Wat houdt zo'n opleiding Gezondheidstherapeute van toen, nu in? .....	40
Januari 2014 terug naar school.....	42
De scripties die de scholing meer zingeving gaven.....	43
Persoonlijke ontwikkeling tijdens het opleidingsjaar 1997-1998: moeheid.....	45
Ontmoetingen .....	46
Studeren.....	46
De zoektocht naar mijn doel.....	46
De ontmoeting met Corrie .....	49
De ontmoeting met Steven als docent .....	51
Ontmoetingen in een klooster.....	51
Ontmoeting met Aaltje, wat een impact.....	52
Leny en Ram .....	54
De ontmoeting met Daisy .....	57
Huisdieren, ze kunnen je leven op z'n kop zetten .....	59
Therapievormen die ik het meeste ben gaan gebruiken.....	60
Reiki, de rode draad.....	60
Pantarei: alles stroomt, alles is in beweging.....	70
Dr. Bach Bloesem Remedies .....	72
Homeopathie .....	74
Spagyriek van Phylak Sachsen.....	76
NRT / Neuro Reactieve Techniek .....	80
Bioresonantie.....	81



Septarie, een veelzijdige edelsteen.....	85
Meditatie, wat is het?.....	86
Laten we beginnen met mediteren - oefening .....	87
Bewust ademen - oefeningen.....	89
Nine step breathing - oefening .....	90
Ho' oponopono.....	93
Hoe de ziekte van Lyme mijn wereld op zijn kop zette .....	98
De ziekte van Lyme.....	99
Epidemiologie .....	100
De strijd rondom de juiste behandelingsmethode .....	100
MISAS-protocol .....	101
Hoe werkt deze zelfcheck van het MISAS-protocol? .....	101
Vaccin.....	101
Wat doe ik met een besmette teek? .....	102
Insecten en bacteriën .....	104
De Facebook oproep.....	105
Antwoorden naar aanleiding van de Facebook oproep .....	106
Wat heb ik gedaan met de tips?.....	106
Conclusie na onze vakantie en de Facebook oproep .....	107
Mijn bijgewerkte benadering van de ziekte van Lyme.....	108
De vraag is steeds: Wat heeft de borrelia ons te leren?.....	108
Waarom heb je een tekenbeet opgelopen? .....	112
Cerebrale imprints .....	113
Dankwoord .....	116
Bijlage 1 .....	119
Bronnen .....	126



## Voorwoord

Onbewust ben ik in mijn jonge jaren al op zoek geweest naar iets.  
Waar kon ik mijn antwoorden vinden? Wat voelde ik? Wat zag ik?  
Waarom gebeurde iets? Waarom werd iemand ziek?

Ik ben op zoek geweest in bibliotheken, ik heb vele boeken gelezen, ik ben naar allerlei lezingen geweest zoals bloemlezingen, ik heb diverse channeling avonden bijgewoond en prachtige boodschappen ontvangen.

Westerse en Chinese astrologie heb ik een klein beetje bestudeerd. En niks bracht mij tot mijn kern of gaf mij rust.

Het zoeken bleef.

Het leven liep zoals het liep. Totdat ik in 1997 met mijn oudste dochter Joyce naar een spirituele beurs ben gegaan en daar kennis heb gemaakt met Reiki.

In het boek dat je nu in handen hebt, kun je verder lezen wat dit allemaal met me gedaan heeft.

Soms spring ik van de hak op de tak, zoals ik ook soms in de praktijk een verhaal vertel en ik weet niet waarom, totdat er een inzicht ontstaat bij de ander.

Ik ben er inmiddels van overtuigd dat Reiki bij mij het vertrouwen heeft gegeven om te gaan studeren en vele zaken te bestuderen of te ervaren.

Heb ik geleerd te vertrouwen op mijn gevoel? Op mijn weten? Op mijn voelen?

Reiki is het begin geweest hetgeen mij het vertrouwen heeft gegeven om te gaan studeren. Niet alleen de reguliere kant, zoals dat stukje medische en psychosociale kennis.

Mijn kennis en vaardigheden zijn aanzienlijk gegroeid doordat ik gestudeerd heb in het complementaire veld.

Want jullie verder tegenkomen in dit boek heeft mij gevormd.

Alle puzzelstukjes van mijn hele leven, alle scholingen, alle ontmoetingen zijn even waardevol.

Alle tips, tricks en therapievormen die ik noem, heb ik zelf beleefd en doorleefd en pas ik toe in mijn dagelijkse leven en praktijk.

Ik ben wars van de term wetenschappelijk bewezen. De vraag “ben ik hierin gediplomeerd?” zal ik niet altijd kunnen beantwoorden.

Heel veel wat ik aanreik, zal nooit erkenning krijgen binnen de maatschappij of reguliere geneeskunde.

Het is echter belangrijk om op een gezonde manier om te gaan met het leven

door je te realiseren dat het niet mogelijk is om het risico op ziekte volledig uit te sluiten, ongeacht de stappen die je neemt.

Het is daarom belangrijk om een evenwicht te vinden tussen het nemen van verantwoorde preventieve maatregelen en het leven van dag tot dag zonder te veel bezorgdheid en angst.

Ik wens je heel veel reisplezier. Sla het boek open, kijk waar het je brengt of lees het stap voor stap.

Dankbaar dat jullie dit boek in handen hebben en hopelijk verder geven.

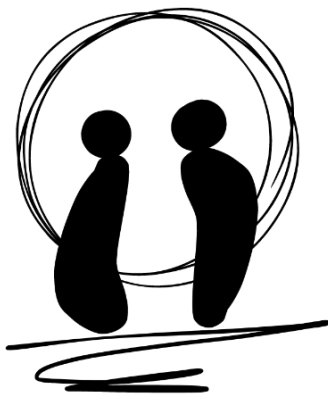
Dankbaar om jullie feedback te krijgen.

Het is mijn verhaal, het is waargebeurd, het is mijn persoonlijke reis en ervaring.

De namen en personen die genoemd worden zijn met diep respect geschreven, met dankbaarheid in mijn hart voor alle lessen en wijze woorden.

Lieve groet.

Wilma





## Hoe zijn o.a. depressie en Alzheimer op mijn pad gekomen?

In 2020 heb ik tijdens een groot Bicom bioresonantie congres in Duitsland een mooie lezing bijgewoond “*Wenn die Schwarzen Wolken kommen*” (Hulp bij Alzheimer en dementie van Torsten Hartmeijer.)

Stel, dat je je rond je veertigste levensjaar de vragen stelt: Hoe kan ik gezond oud worden, wat kan ik doen om ziekte te voorkomen?

Het verschil tussen ‘Schulmedizin’ of academische geneeskunde en de complementaire geneeskunde is enorm. Samenwerking zou schitterend zijn.

Mijn echtgenoot is anno 2024, 72 jaar, nog steeds lichamelijk en geestelijk actief, hij werkt zelfs nog 4 halve dagen.

Zijn moeder heeft Alzheimer gehad en is overleden op 92 jarige leeftijd.

Wat is dan het verschil? Dat ik een combinatie maak tussen reguliere en complementaire geneeskunde. Zo houd ik mezelf en mijn gezin zo lang mogelijk gezond.

### Generatie en familie trauma's

Wie van jullie zou graag in goede lichamelijke en geestelijke gezondheid de gemiddelde leeftijd halen, bijvoorbeeld boven de 80 jaar?

Wanneer je rondkijkt in je omgeving zul je grote verschillen zien tussen leeftijdsgenoten zowel fysiek, emotioneel of mentaal.

Al op jonge leeftijd heb ik een moeder meegemaakt die een pilletje nodig had om rustig te worden en te blijven. Je zult begrijpen dat ik als kind dat niet begreep, niet wist wat het was en waarom het nodig was. Nu vele jaren later kan ik mij wel indenken dat de jonge vrouw het zwaar heeft gehad.

Ik ken vele familie verhalen en heb er op vele manieren, vele geheeld.

Mijn moeder, onze moeder, een jonge vrouw van 18 jaar gelukkig met de liefde van haar leven heeft het leven geschonken aan mijn zus en 17 maanden later kwam ik op de wereld.

1958 maar 13 jaar om de trauma's van de Tweede Wereldoorlog te verwerken die ze meegemaakt had als kind.

Zou dat genoeg zijn geweest? Is er überhaupt aandacht voor geweest?

Zou er wel een goede fysieke basis hebben gelegd in haar jonge jaren of direct na de Tweede Wereldoorlog?

Mijn broer is vijf en een half jaar later geboren en daarna heeft onze moeder nog miskramen gehad.